



# 4月の献立表

<旬の食材>  
アスパラ、春キャベツ、新たまねぎ



2024年  
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤心・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑心からの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄心カや体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
1	15	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ	胡瓜 人参 小松菜 長葱 オレンジ	精白米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	白味噌 濃口醤油 みりん	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ 砂糖 きな粉 牛乳	E 490 P 18.5 F 16.2	E 518 P 19.1 F 15.7
2	16	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 さわらのねぎみそ焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 りんご	さわら 納豆	ほうれん草 人参 長葱 大根 えのき 大根葉 生姜 りんご	精白米 砂糖	濃口醤油 白味噌 みりん 食塩	いちごジャムサンド 牛乳	食パン 牛乳 いちごジャム	E 448 P 19.9 F 12.8	E 454 P 21.2 F 11.4
3	17	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 肉野菜うどん じゃがいもきんぴら風 バナナ	豚肉 油揚げ ツナ	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン バナナ	うどん 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	みりん 酒 濃口醤油 食塩	たけのこごはん 麦茶	精白米 人参 たけのこ 油揚げ	E 429 P 16.2 F 9.9	E 435 P 16.2 F 7.8
4	18	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 松風焼 ひじきの炒り煮 けんちん汁 りんご	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	生姜 青のり たまねぎ 長葱 ひじき 椎茸 大根 長葱 人参 グリーンピース りんご	精白米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま	濃口醤油 食塩 白味噌 みりん 酒	米粉バナナケーキ 牛乳	米粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 ベーキングパウダー バナナ 豆腐 牛乳	E 504 P 19.5 F 17.1	E 533 P 19.9 F 16.4
5	19	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 カレーライス シルバーサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	鶏肉 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ トマト缶 胡瓜 人参 コーン えのき チンゲン菜 にんにく 生姜 バナナ	精白米 サラダ油 春雨 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ウスターソース 食塩 濃口醤油 コンソメ トマトケチャップ カレールウ	りんごゼリー 牛乳	砂糖 アガー りんごジュース りんご 牛乳	E 564 P 17 F 18.4	E 601 P 17 F 18.1
6	20	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 厚揚げマーボー丼 ツナサラダ 中華スープ オレンジ	豚肉 厚揚げ ツナ	たまねぎ 椎茸 長葱 キャベツ 人参 胡瓜 チンゲン菜 大根 グリーンピース オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま油	赤味噌 酒 酢 濃口醤油 カラスープ 食塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 豆乳 牛乳	E 539 P 20.8 F 19.1	E 578 P 21.7 F 19.3
8	22	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 かれいのパン粉焼き 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁 オレンジ	かれい 高野豆腐	白菜 えのき パセリ 小松菜 人参 オレンジ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン粉	白味噌 食塩 濃口醤油 みりん	セサミドーナツ 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま サラダ油 ベーキングパウダー 豆腐 豆乳 牛乳	E 566 P 25.4 F 18.2	E 611 P 28.5 F 17.7
9	23	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 手作りふりかけ 筑前煮 茹でブロッコリー 味噌汁 バナナ	しらす かつお節 鶏肉	いんげん 人参 椎茸 ごぼう ブロッコリー 南瓜 小松菜 バナナ	精白米 ごま 砂糖 里芋 サラダ油 砂糖	白味噌 濃口醤油 みりん	手作りクッキー 牛乳	バター 砂糖 小麦粉 牛乳 スキムミルク	E 586 P 20.3 F 19	E 620 P 21.2 F 18.9
10	24	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 コッペパン ミートローフ ポテトコンソテー 野菜スープ オレンジ	豚肉 豆腐 豆乳	グリーンピース たまねぎ 人参 コーン 大根 ほうれん草 オレンジ	超熟0% パン粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 食塩 コンソメ	しらすとひじきのおにぎり 麦茶	精白米 砂糖 ひじき しらす ごま	E 441 P 16.9 F 15	E 455 P 16.7 F 14.1
11	25	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 肉豆腐 春キャベツのごま和え 味噌汁 りんご	豚肉 豆腐	グリーンピース 長葱 たまねぎ キャベツ 胡瓜 南瓜 人参 りんご	精白米 砂糖 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	みりん 濃口醤油 酒 白味噌	いちごミルクゼリー 牛乳	砂糖 いちご いちごジャム スキムミルク 牛乳	E 487 P 19.9 F 15.1	E 506 P 20.5 F 14.1
12	26	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 さばのごま漬焼き 白菜のさっぱりサラダ 豚汁 オレンジ	さば 豚肉 豆腐	ごぼう 長葱 胡瓜 白菜 人参 大根 オレンジ	精白米 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも	白味噌 濃口醤油 みりん 酢 食塩	黒糖お麩ラスク 牛乳	小町麩 バター 黒砂糖 牛乳	E 545 P 20 F 23.3	E 576 P 21.4 F 24.8
13	27	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 五目うどん 厚揚げとキャベツのツナ煮 トマト バナナ	鶏肉 厚揚げ ツナ	大根 ごぼう キャベツ 人参 トマト 万能ねぎ バナナ	うどん 砂糖	濃口醤油 食塩 みりん 酒	チーズおかかおにぎり 麦茶	精白米 ごま チーズ かつお節	E 421 P 18.2 F 11.2	E 438 P 18.7 F 9.4
	30	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 マーメイドチキン かみかみサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉	にんにく 切干大根 人参 胡瓜 たまねぎ りんご	精白米 マーメイド ごま油 砂糖 さつまいも	白味噌 濃口醤油 酢	きなこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	E 501 P 18.7 F 14.6	E 537 P 19.4 F 13.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
※補食は野菜ホーロー、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年4月号

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新しい先生や、新しいお友だち…。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとって新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなったりと変化していきます。たくさんの笑顔が見られるよう美味しい給食を提供していきたいと思ひます。従業員一同、子どもたちに会えることを楽しみにしております。

～保育園での食事に慣れるために～  
初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思ひます。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。また、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、食育などを通して進めていければと思ひます。



新年度の給食について  
～LEOCの紹介～

LEOCが大切にしていること

- ・安全安心な食材の納入
- ・アレルギー献立への配慮
- ・厨房内の衛生管理
- ・食育の実施
- ・調理技術の向上

安心で安全な給食を毎日お届けできるように従業員一同、精一杯頑張ります。



三色食品群ってなに??

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

- 赤・・・血や肉となり、身体を作るもとになります。  
(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)
- 黄・・・力や体温となり、エネルギー源になります。  
(米、パン、麺、砂糖、油など)
- 緑・・・からだの調子を整えます。  
(野菜、きのこ、果物など)

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春の果物<いちご>

ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防の効果が期待できます。また、アントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

美味しく新鮮ないちごのヘタは緑が濃く、元気に反っています。実の表面には光沢とハリがあり、ヘタの近くまで赤くなっています。また産毛のあるいちごを選ぶとより良いです。

ぜひ参考にしてください!

